



VALUE(S)olidarity



Nome da Sessão: Gastronomia

Tema: Gastronomia

Instituição/Local: Paraíso Social de Aguada de Baixo

Data: 22/06/2019 **Horário:** 15h00 às 17h00

Objetivos gerais da sessão:

- Partilha de experiências gastronómicas e receitas culinárias entre jovens e idosos;
- Discussão e partilha de comidas através da realização de um piquenique;
- Troca de ideias relacionadas com o tópico gastronomia.

Metodologia/Estratégia	Duração	Objetivos específicos	Breve descrição	Recursos necessários
Energizer	10 min	- Abertura da sessão e ativação do grupo para o tema – toda a gente envolvida;	Disposto em círculo, os idosos vão passar a bola uns aos outros e dizer o seu nome e prato favorito, ou alimento. Todos terão de se apresentar e dizer o que mais gostam de comer	Bola
Abertura do piquenique	5 min	- Apresentação do tema da sessão em causa	Ao apresentar o tema gastronomia, o objetivo é que as duas gerações partilhem alguns conhecimentos e curiosidades sobre a temática. Nomeadamente receitas e alimentos mais comuns em cada um das dietas.	Mesas Cadeiras
Atividades durante o piquenique	1h	- Partilha de comidas	Aqui o objetivo é compararem de que forma se alteraram as tradições culinárias ou de que forma evoluíram ou não. Desta forma poderá existir uma troca de experiências e ideologias do que era feito antigamente versus o que é feito agora.	- Vendas; - Ingredientes: Frutas tropicais: papaia, manga, abacate, pêssegos, maças Outras comidas recentes: cheetos, cereais, iogurtes, leite de soja, Comidas antigas: Chouriça, queijo (vaca que ri), presunto, bolo da páscoa, moelas, pão com marmelada
...		- Avaliação da sessão - Reflexão		

Nota! É preciso saber quais dos participantes têm restrições alimentares. Para além de um sítio cá fora com mesas para se fazer o piquenique.

Orçamento:

Manga → 3€

Côco → 1,50€

Abacate → 3€

Cheetos → 0,7€

Cereais → 2€

Leite de soja → 1,50€

Chouriça → 1,50€

Queijo → 4€

Presunto → 1,50€

Total: 18,70€